

Gut und günstig für weniger als CHF 3.50 pro Kopf: Spaghetti Aglio, Olio e Peperoncino



Es ist wie in allen Bereichen des Lebens: Oftmals sind die einfachsten Dinge gleichzeitig auch einfach die besten. Es muss nicht immer drei Tage eingelegt, geschmort, mariniert und sous-vide gegart werden. Bestes Beispiel: Spaghetti Aglio, Olio e Peperoncino (was so viel heisst wie Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Chili), für die man nur ganz wenige Zutaten benötigt und die ratzfatz auf dem Tisch stehen. Ausserdem ist dieses Pastagericht das bisher wohl günstigste Rezept unserer «Gut & günstig»-Rezeptserie. Das ist so günstig, dass man locker noch einen frischen Salat dazu servieren kann und immer noch im Budget von CHF 3.50 pro Kopf liegt.

Zum ersten Mal gebe ich keine ganz genauen Mengenangaben an, da ich dieses Rezept immer «Handgelenk mal Pi» koche. Sowieso: Die einen lieben ganz viel Knoblauch in der Sauce, andere mögen es nicht zu scharf. Also am besten beim ersten Mal etwas Probieren und die Menge nach Gefühl dem eigenen Gusto anpassen. Buon appetito ragazzi!

- 1 kg Spaghetti
- Ca. 1,5 dl Olivenöl
- 1-3 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- Etwas frischer Chili, in schmale Röllchen geschnitten
- Frische glatte Petersilie, fein gehackt
- Salz und Pfeffer

1. Olivenöl mit dem Knoblauch in eine Bratpfanne geben, langsam erhitzen, sodass der Knoblauch praktisch darin frittiert wird.
2. Wenn der Knoblauch langsam etwas bräunlich wird, Chili, Pfeffer und Salz begeben.
3. Gleichzeitig Pasta al dente kochen und abschütten.
4. Sauce abschmecken, Pasta in die Bratpfanne zur Ölsauce geben und gut darin wenden.
5. Petersilie daruntermischen und so servieren.

Zubereitungsdauer ca. 15 Min.

Totalpreis «Gut & günstig» inklusive aller Zutaten ausser Salz und Pfeffer = ca. CHF 10.50

Dies ist eines der wenigen Pastarezepte, die ohne Käse gegessen werden.